Ergometer SRX 4

Gebrauchsanleitung

TÜV Rheinland Product Safety

GS geprüfte Sicherheit

07/03

Art. Nr. 0820 0500

Inhalt

Sicherheitshinweise 3

Wichtige Empfehlungen 4

Gebrauch und Funktion 4

Zusammenbau des Ergometers
Explosionszeichnung 5
Aufbauanleitung 6
Teileliste / Werkzeugliste 10

Trainings- und Bedienungsanleitung
Computer-Bedienung 11
Batteriewechsel 17
Trainingshinweise 18
Pulsmesstabelle 19

Pflege 20

Technische Daten 20

Sicherheitshinweise

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen/Rollen der Stabilisatoren, die Pedale, die Lenkergriffe und den Sattel zu richten.

- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.

- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.

- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.

- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.

- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.

- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.

- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.

- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.

- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.

- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebs das Gerät in einer Art und Weise gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.

- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.

- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.

- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.

- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungs-Intensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

Wichtige Empfehlungen

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.

- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.

- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.

- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.

- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.

- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.

- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition, z.B. bei der Sattelstütze.

- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten !

Gebrauch und Funktion

Dieser Ergometer mit magnetischem Bremssystem eignet sich hervorragend für ein ambitioniertes Training zu Hause. Ihre konditionelle Fitness wird verbessert, die Durchblutung aller Körperorgane wird angeregt und das Herz-/Kreislaufsystem aktiviert.
Weiterhin dient dieser Ergometer in Zusammenhang mit einer entsprechenden Ernährungsweise (für nähere Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder einen Ernährungsberater) zum Fettabbau und damit der Gewichtsreduktion.

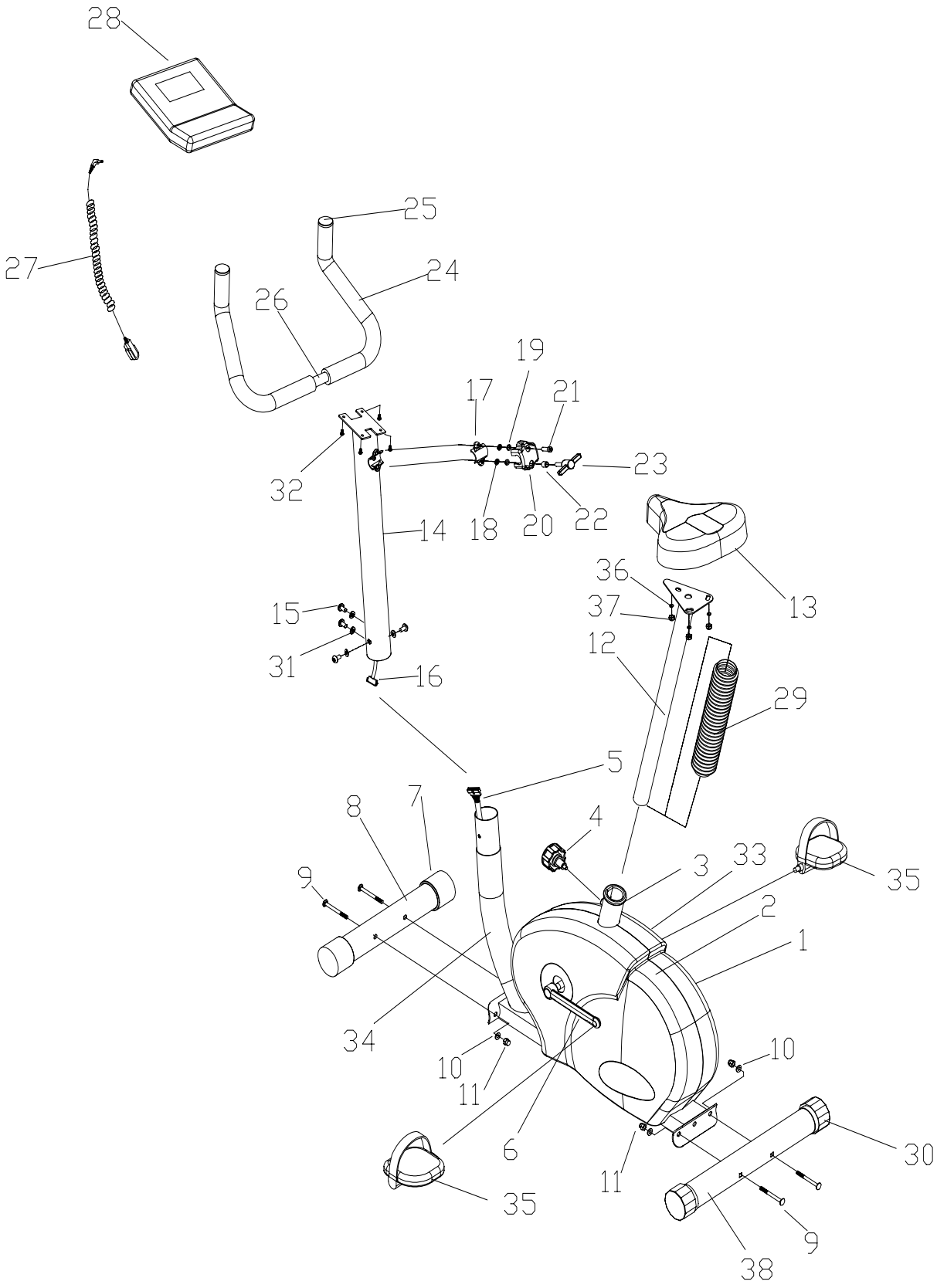
Dieses Tretkurbel-Trainingsgerät der Klasse HA nach EN 957-1 ist für ein maximales Benutzergewicht von 150 Kg ausgelegt und ist für therapeutische Zwecke für den Heimbereich geeignet.
Stellen Sie das Gerät nicht an öffentlichen oder jedermann unkontrolliert zugänglichen Orten auf. Trainieren Sie nur in der vorgesehenen, für das Fahrradfahren typischen Sitzposition. Für jegliche Art einer anderen Verwendung ist dieses Gerät ungeeignet.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung ebenfalls zu und umgekehrt.
Sie können mit Hilfe des Computers die Belastung/Trainingsintensität erhöhen oder vermindern.

Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Trainingsgerät nicht genau anzeigt, so wenden Sie sich bitte an ein Labor, das für die Kalibration von Trainingsgeräten dieser Art akkreditiert ist.
Dies ist jedoch im Normalfall nicht notwendig.
Es ist unbedingt notwendig, dass Sie diese Anleitung komplett durchlesen und alle Hinweise entsprechend befolgen.

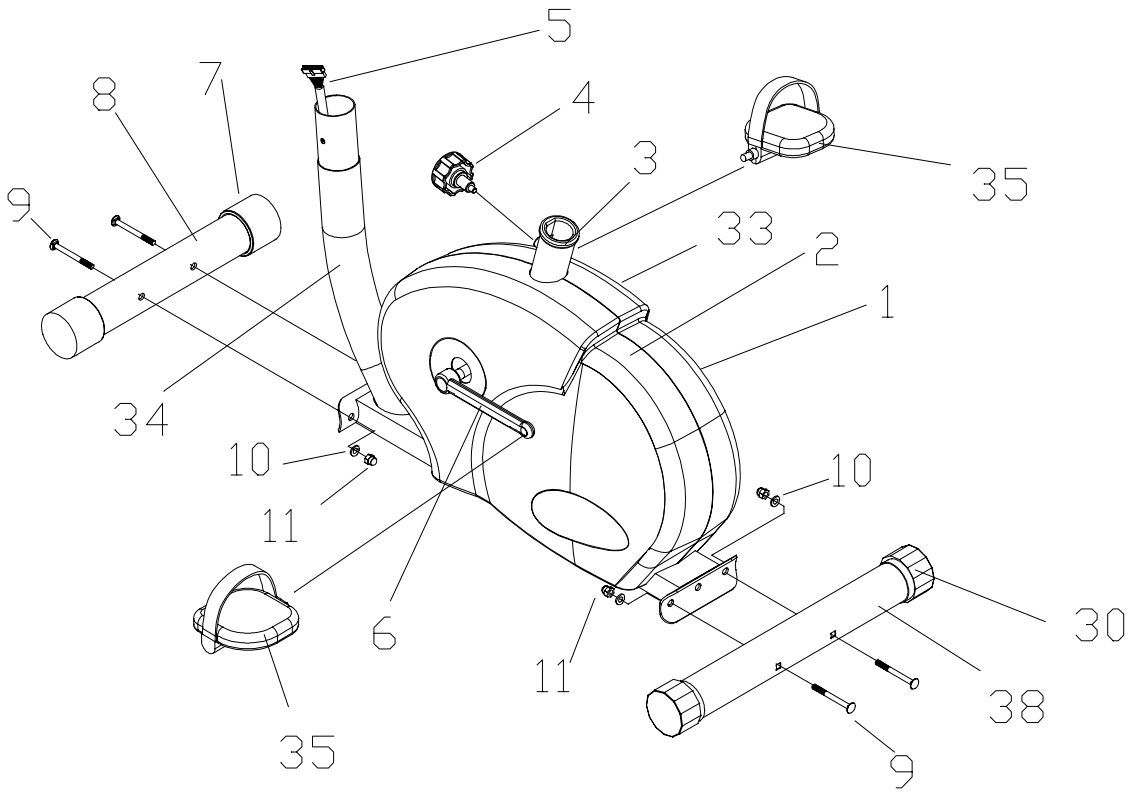
Zusammenbau des Ergometers

1. Explosionszeichnung:



Zusammenbau des Ergometers

2. Aufbauanleitung:

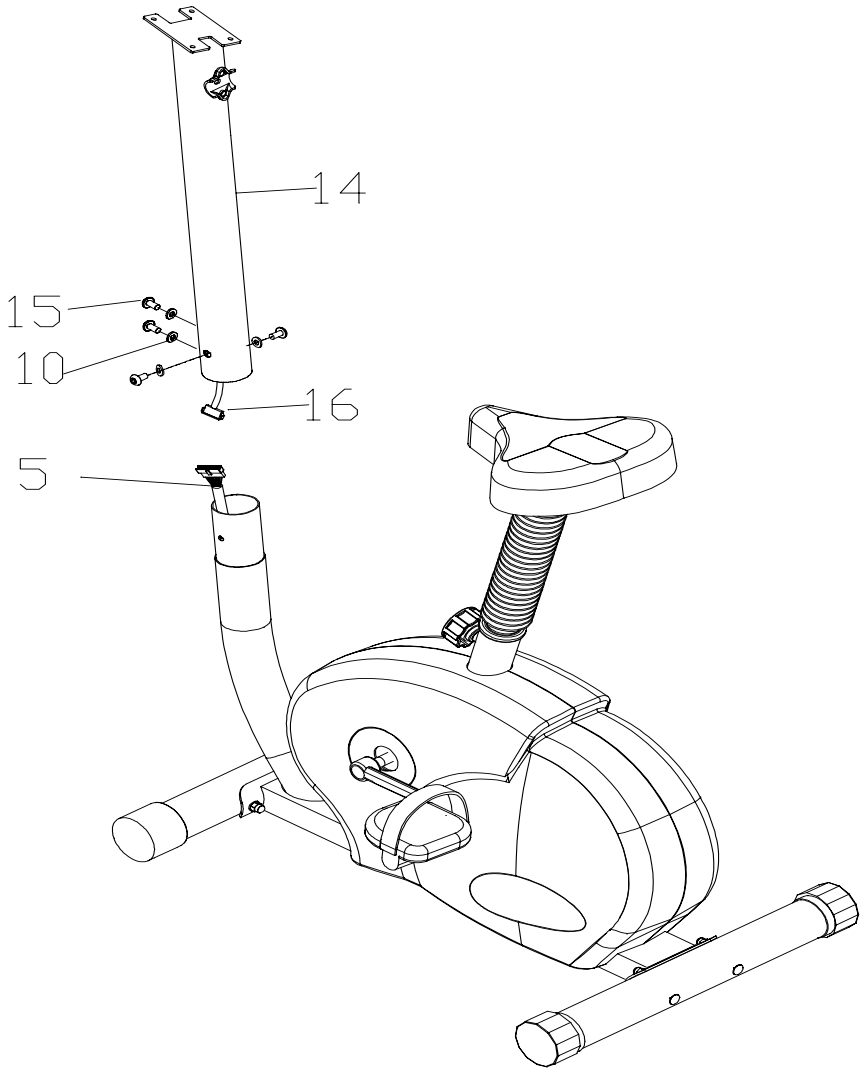


Anbringen der Standfüße / Pedalmontage
Bevor Sie beginnen, überprüfen Sie bitte anhand der Teileliste, ob alle Teile vorhanden sind. Für den Aufbau des Ergometers empfehlen wir die Verwendung des beigefügten Werkzeugs (siehe Werkzeugliste in dieser Anleitung).

Zuerst werden der vordere (8) und hintere (38) Standfuß angebracht.
Benutzen Sie hierfür bitte je Standfuß 2 Schrauben M8 x 75mm (9), 2 Unterlegscheiben 8mm (10) und 2 Muttern M8 (11). Der vordere Standfuß (8) hat bewegliche Transportrollen (7), um das Gerät später einfacher transportieren zu können.

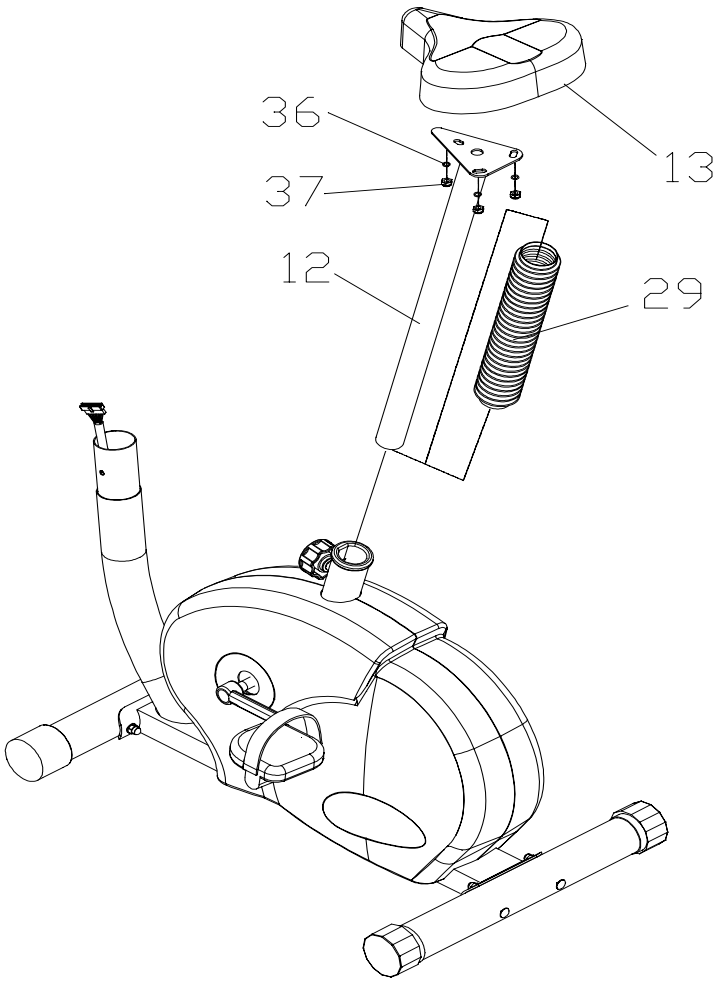
Schrauben Sie dann das rechte Pedal (35R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite der Pedalkurbelaufnahme (33) auf (Achtung: Schraubrichtung im Uhrzeigersinn !). Das linke Pedal (35L) wird entsprechend auf der linken Seite (6) angeschraubt (Achtung: Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn !). Die Zuordnung der Pedale wird durch die Kennzeichnung „R“ für rechts und „L“ für links vereinfacht.

Zusammenbau des Ergometers



Lenkerstützrohr- und Kabel-Montage
Verbinden Sie das Computerkabel-Oberteil (16) zwischen Basiseinheit (34) und Lenkerstützrohr (14) mit dem Unterteil (5).
Danach stecken Sie bitte vorsichtig und ohne das Kabel einzuklemmen das Lenkerstützrohr (14) in die Basiseinheit (34) und sichern diese Verbindung mit 4 Schrauben M8 x 16 mm (15) und Unterlegscheiben 8 mm (31).

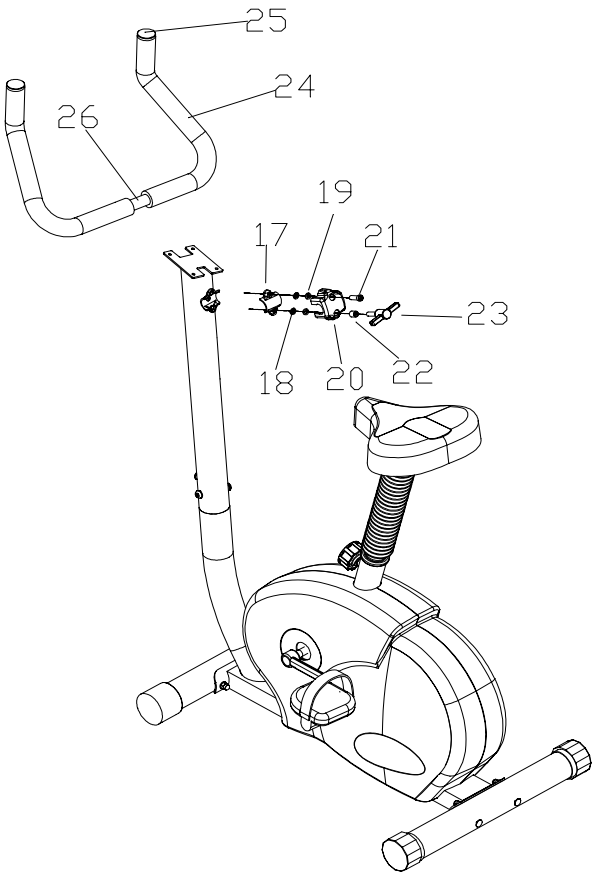
Zusammenbau des Ergometers

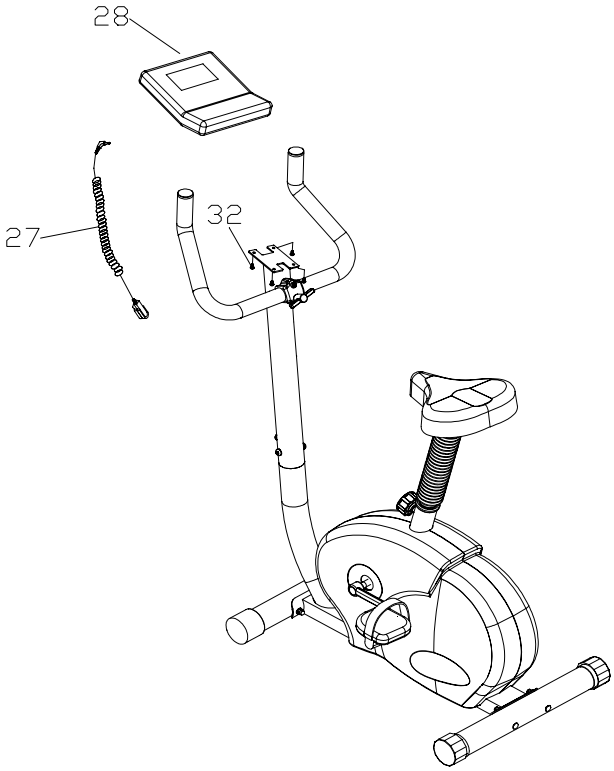


Sattelmontage
Montieren Sie den Sattel (13) auf dem Sattelstützrohr (12) mit Hilfe von 3 Muttern M8 (37) und Unterlegscheiben 8 mm (36).
Ziehen Sie die Verbindungen gut an, um spätere Unfälle durch einen losen Sattel zu vermeiden.
Schieben Sie die Plastikmanschette (29) von unten über das Sattelstützrohr (12) und dieses dann in die Basiseinheit (durch die Plastikführung (3)) und sichern Sie es mit der Verstellschraube (4) in der gewünschten Höhe.

Bedienung der Verstellschraube (4):
Schraubenkopf einige Gewindegänge herausdrehen und herausziehen. Sattel in die gewünschte Position schieben. Verstellschraube (4) muss in eine der gebohrten Löcher einrasten. Schraubenkopf fest anziehen.

Zusammenbau des Ergometers





Lenkergriff- und Computermontage
Ziehen Sie die Schaumstoffgriffe (24) auf die beiden Seiten des Lenkergriffs (26) auf, wenn dies nicht schon im Anlieferzustand der Fall war. Dies geht einfacher, wenn Sie vorher die Lenkergriffe mit flüssigem oder sprayförmigem Reinigungsmittel oder mit Seifenwasser „schmieren“. Nach dem Trocknen bleiben die Schaumstoffgriffe dann fest auf Ihrem Platz.

Befestigen Sie den Lenkergriff (26) mit Hilfe der Klammervorrichtung am Lenkerstützrohr (14). Hierzu benötigen Sie die Abdeckung (17), Federscheiben 7mm (18), Unterlegscheiben 7mm (19), die Plastikabdeckung (20), Metallführung (22), Schraube M7x30 mm (21) und die Flügelmutter (23), die sie alle wie obenstehend abgebildet zunächst bitte nur **maximal handfest** befestigen.
Jetzt wird der Lenker in die gewünschte Position gebracht und mit der Flügelmutter (23) arretiert und nun werden alle Verbindungen angezogen. Drücken Sie nach dieser Montage die Plastik-endkappen (25) auf die Lenkerenden, falls dies nicht schon im Anlieferzustand der Fall war.
Bitte beachten Sie bei einer späteren Verstellung der Lenkergriffe, das Sie anschließend alle Schrauben wieder anziehen!

Stellen Sie sicher, dass die notwendigen Batterien (vgl. Kapitel „Batteriewechsel“) in den Computer eingelegt sind.
Verbinden Sie nun das Computerkabel-Oberteil (16) mit dem Computer (28) und befestigen Sie den Computer (28) auf der Halterung mit 4 Schrauben M5x10 mm (32) und stecken Sie das Ohrclip-Pulskabel (27) in die vorgesehene Buchse am Computer (28).

Damit ist Ihr Ergometer fertig aufgebaut !

Teileliste

Teil Nr.	Teil-Beschreibung	Anzahl
1	Rechte Abdeckung	1
2	Linke Abdeckung	1
3	Plastikführung	1
4	Verstellschraube für Sattelhöheneinstellung	1
5	Computerkabel-Unterteil	1
6	Pedalarm, linke Seite	1
7	Transportrolle	2
8	Vorderer Standfuß	1
9	Schraube M8x75 für Standfußbefestigung	4
10	Unterlegscheibe 8 mm für Standfußbef.	4
11	Mutter M8 für Standfußbefestigung	4
12	Sattelstützrohr	1
13	Sattel	1
14	Lenkerstützrohr	1
15	Schraube M8x16mm	4
16	Computerkabel-Oberteil	1
17	Abdeckung	1
18	Federscheibe 7 mm	2
19	Unterlegscheibe 7 mm	2
20	Plastikabdeckung	1
21	Schraube M7x30mm	1
22	Metallführung	1
23	Flügelmutter	1
24	Schaumstoffgriffe für Lenker	2
25	Plastikendkappen für Lenker	2
26	Lenkergriff	1
27	Ohrclip-Pulskabel	1
28	Computer	1
29	Kunststoffmanschette	1
30	Kappen für hinteren Standfuß	2
31	Unterlegscheibe 8mm	4
32	Schrauben M5x10 mm	4
33	Pedalarm, rechte Seite	1
34	Basiseinheit	1
35L/R	Pedale links/rechts	je 1
36	Unterlegscheibe 8mm f. Sattelmontage	3
37	Mutter M8 für Sattelmontage	3
38	Hinterer Standfuß	1

Werkzeugliste

Folgende Werkzeuge (beigefügt) benötigen Sie zur Montage des Gerätes:

A	Sechskantschlüssel	1
B	Schraubendreher/Maul-Kombiwerkzeug	1
C	Maulschlüssel	1

Computer-Bedienung:

Der mitgelieferte Computer unterstützt eine Vielzahl an Funktionen.
Um mit Ihrem neuen Ergometer optimal zu trainieren, Fehler und Missverständnisse zu vermeiden sowie alle Möglichkeiten des Computers zu nutzen, ist es unerlässlich, diese Anleitung **vollständig** durchzulesen. Danke!

Der Computer erhält seinen Strom über die mitgelieferten Batterien. Sollte die Anzeige schwach werden oder kurze Aussetzer haben etc. müssen diese gewechselt werden (vgl. Kapitel „Batteriewechsel“).

Er ist ferner mit einer **Ein/Aus-Automatik** ausgestattet, welche den Computer bei Bewegung (z.B. Pedaltreten) automatisch einschaltet und nach einer Dauer von ca. 4 Minuten ohne jede Bewegung ausschaltet, um Strom zu sparen.

Nachdem sich der Computer eingeschaltet hat, können Sie durch Betätigung der Pfeil-Tasten (im Folgenden mit „UP“ für den aufwärts gerichteten Pfeil und „DOWN“ für den nach unten zeigenden bezeichnet) eine Benutzer-Identifikation von 1 bis 4 wählen, z.B. „U1“ für „User 1“ = „Benutzer 1“ usw. **Sollte dies nicht beim ersten Schritt möglich sein, so drücken Sie bitte die Reset-Taste ca. 4 Sekunden lang, um eine solche Identifikation eingeben zu können.**
Diese Benutzer-ID ist ein Feature Ihres Computers, welches es ermöglicht, mit den zuletzt trainierten Daten des entsprechenden Benutzers (1, 2, 3 oder 4) ein neues Training zu beginnen.
Beispiel: Benutzer 1 hat zuletzt trainiert mit einer Vorgabe von 10 km Wegstrecke. Heute möchte er das gleiche Training absolvieren, um zu sehen, ob er die gleiche Wegstrecke auch schneller fahren kann. Durch Wahl der ID 1 am Anfang hat er nun die Möglichkeit, ohne weitere Vorgabeeingaben (die nähere Beschreibung zur Eingabe einer Vorgabe finden Sie weiter unten in dieser Anleitung) mit wenigen Tastendrücken diese gleiche Strecke nochmals zu fahren. Selbstverständlich haben Sie aber auch die Möglichkeit, die Strecke oder jeden anderen Wert noch zu verändern. Es ist also nicht unbedingt erforderlich, ein Training mit Hilfe der ID-Eingabe zu absolvieren, es ist nur eine Möglichkeit durch weniger Tastenbetätigungen das gleiche Training wie zuletzt schon absolviert zu wiederholen.
Hinweis: Wenn die Batterien bzw. die Stromzufuhr entfernt werden, erlischt dieser Speicher.

Bestätigen Sie die Auswahl der ID bitte mit anschließend mit „MODE“.

Trainings- und Bedienungsanleitung

Nach der Auswahl der Benutzer-ID muss ein Trainingsmodus gewählt werden.
Mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ können Sie zwischen diesen Modi wählen:

1. **Manual (manueller Modus)**
2. **Program (vordefiniertes Programm fahren)**
3. **User (benutzerdefiniertes Programm)**
4. **Target H.R. (Target Heart Rate / Zielherzrate / THR)**

Was diese Modi im einzelnen bedeuten, erklären wir gleich.

Hinweis:
Falls der Computer nicht die o.a. Eingaben erlaubt, kommen Sie zu den entsprechenden Möglichkeiten mit Hilfe der Reset-Taste. Drücken Sie diese bitte kurz, um zu der Wahlmöglichkeit für eine der Trainingsmodi zu gelangen. Drücken und Halten Sie die Reset-Taste für einige Sekunden, um nach dem Neustart des Computers die Benutzer-ID neu auszuwählen.

Nun ein kleiner Exkurs zu der grafischen Anzeige (die sog. Balkenanzeige) auf dem Computer-Display:

Der Computer besitzt eine LCD-Anzeige von insgesamt 16 Segmenten in x-Richtung (horizontal) und 8 Segmenten in y-Richtung (vertikal). Dies soll Ihnen motivationsfördernd verdeutlichen, welche Schwierigkeit (vertikale Anzahl oder Balkenhöhe) Sie gerade eingestellt haben bzw. wie weit Sie ungefähr schon gefahren sind (x-Richtung). Dabei sind die jeweils dargestellten Balken nie als absolute Werte zu verstehen, sondern sollen nur helfen, die jeweilige Werte besser zu verstehen. Die Anzeige ist natürlich je nach gewähltem Modus immer etwas unterschiedlich zu interpretieren. So wird Ihnen z.B. bei den festen Programmen grundsätzlich ein sog. Bergprofil vorgegeben (also die Einstellung der Schwierigkeitsstufen ist von vorn herein festgelegt), im manuellen Modus können Sie diese durch Tastendruck ständig ändern. Dabei wird dann die vertikale Darstellung um ein Segment höher dargestellt, wenn Sie die Schwierigkeitsstufe um eins erhöhen und umgekehrt.
Auch die horizontale Darstellung ist immer unterschiedlich. So können Sie z.B. eine Trainingszeit vorgeben. Nehmen wir einmal an, Sie haben 30 Minuten vorgegeben. Dann teilt der Computer automatisch diese 30 Minuten automatisch durch die maximal darstellbare Anzahl der Segmente in horizontaler Richtung (=16) und schaltet somit genau alle 1,875 Minuten (= 30 : 16) oder alle 112,5 Sekunden zur nächsten Anzeige in x-Richtung um. Wenn Sie dann alle 16 Segmente dargestellt bekommen, ist Ihre Trainingszeit abgelaufen.

Im Folgenden werden nun die 4 verschiedenen Computer-Modi erläutert und dazu wird jeweils nochmals kurz auf die jeweils hierfür zu interpretierende Segmentanzeige eingegangen.

Probieren Sie alle Modi aus und wählen Sie dann je nach persönlicher Vorliebe oder Trainingsziel den für Sie passenden aus – oder gestalten Sie Ihr Training immer abwechslungsreich – indem Sie z.B. heute ein Bergprogramm fahren und beim nächsten Training eine gerade, ebene Strecke. Vergleichen Sie Ihre Zeiten, z.B. für ein bestimmtes Programm oder testen Sie, wie weit Sie z.B. bei einer Vorgabezeit von 30 Minuten gekommen sind!
Es gibt viele Möglichkeiten mit diesem Computer immer etwas anderes zu trainieren, ob nun mehr ambitioniertes Ausdauertraining oder einfach nur ein lockeres „Dahinfahren“ um sich in Bewegung zu halten oder für den Fettabbau!

Trainings- und Bedienungsanleitung

Die 4 Computer-Modi:

1. **„Manual“**
   Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen.
   Nach der Auswahl von „Manual“ und „MODE“ befinden Sie sich im manuellen Modus.
   Sie können nun die Taste ST/STP (für Start/Stop) drücken und ohne weitere Vorgaben einfach „drauflos“-fahren. Die Segmentanzeige wird hierbei alle 0,1 km auf das nächste Segment in horizontaler Richtung wechseln. In vertikaler Richtung ändert sich die Segmentanzeige entsprechend des von Ihnen während des Trainings ständig änderbaren Tretwiderstandes (veränderbar mit Hilfe der Tasten „Up“ und „Down“ von 1 [sehr leicht] bis 16 [sehr schwer]).

   Sie können in diesem manuellen Modus aber auch Zielwertvorgaben machen für folgende Funktionswerte (die einzelnen Funktionswerte werden später in dieser Anleitung erläutert):
   - TIME (Vorgeben einer Trainingszeit von 0:00 bis max. 99:00 Min.)
   - DISTANCE (Vorgeben einer Trainingsstrecke von 0 bis max. 99.90 km)
   - CALORIE (Vorgeben des gewünschten Kalorienverbrauchs von 0 bis max. 990 kcal.)
   - WATT (Vorgeben der gewünschten Leistung von 10 bis max. 350 Watt)
   - PULSE (Vorgeben einer Pulsfrequenz von 30 bis max. 240 Schläge/Min.)

   Um eine solche Vorgabe einzugeben, haben Sie nach der Auswahl des manuellen Modus („Manual“ und „Mode“-Taste, jedoch NICHT „ST/STP“ !) die Möglichkeit, jeweils die o.a. Funktionswerte vorzugeben. Dies geschieht mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ sowie „MODE“ zur Bestätigung und dann die Taste ST/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Dabei blinkt der jeweilige Wert in der Anzeige, den Sie gerade verändern können.
   Wenn Sie mehrere Funktionszielwerte vorgeben, wird der Computer beim zuerst erreichten Wert das entsprechende Signal geben.
   Das Signal ist ein 8-maliges Piepen, wenn der oder (bei mehreren Vorgaben der erste) Zielwert erreicht wurde. In diesem Moment hört der Computer auch auf zu zählen.
   Erst wenn Sie wieder die ST/STOP-Taste drücken, können Sie weiter trainieren und der Computer wird wieder aufwärts zählen.

   Wenn Sie zwischenzeitlich (während des Trainings) unterbrechen wollen, müssen Sie die ST/STOP-Taste betätigen.
   Wenn Sie die „RESET“-Taste drücken, können Sie (jedoch nur im STOP-Modus, also in einer Trainingsunterbrechung, dieser Modus wird immer gekennzeichnet durch ein „P“ in der linken oberen Ecke des Displays) den Programmmodus wechseln oder auch zwischen den 4 Hauptmodi umschalten.

   Wenn Sie Watt vorgegeben haben, können Sie im manuellen Modus nicht (wie normalerweise) die Schwierigkeit mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ verstellen, sondern der Computer wird diese automatisch entsprechend der Wertvorgabe kontrollieren. Ferner gibt es vier Symbole auf dem Display bei diesem Trainingsmodus, die Sie beachten sollten:

   △ **Wenn dieses Symbol auf dem Display erscheint, müssen Sie langsamer treten !**

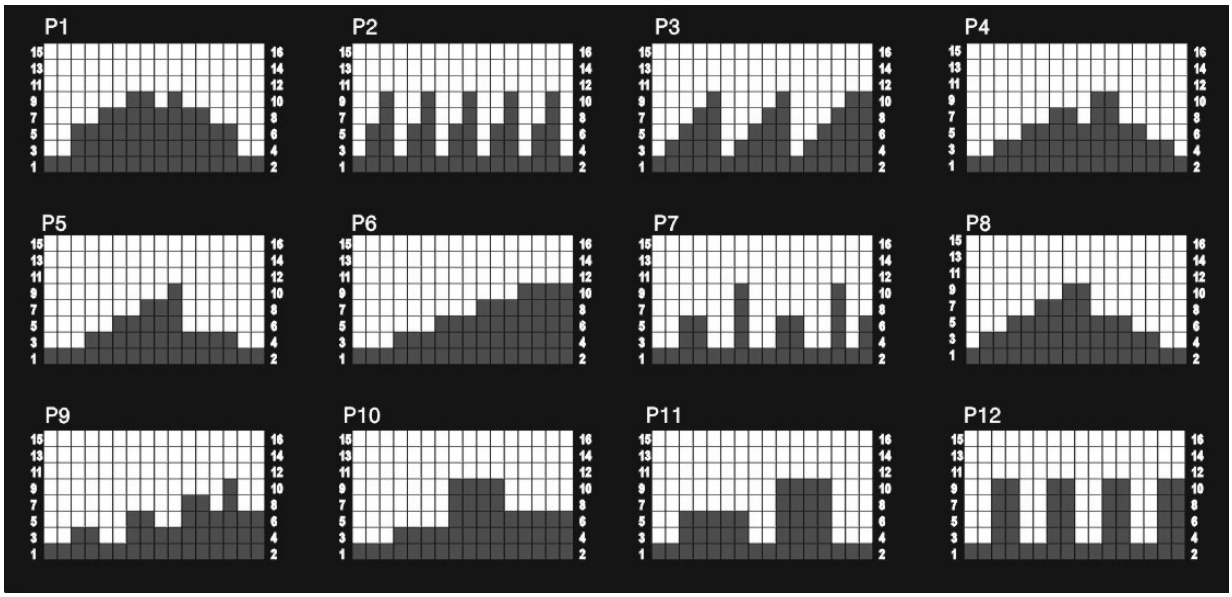
   ▽ **Wenn dieses Symbol auf dem Display erscheint, müssen Sie schneller treten !**

   ------- Dies ist ein zusätzliches Symbol, was Sie darauf aufmerksam macht, dass Sie Ihre Tretgeschwindigkeit entsprechend anpassen müssen !
   Der Computer unterstützt dieses noch zusätzlich mit einem akustischen 3-fachen Piepen. Wenn Sie jedoch weiterhin mit der unangepassten Geschwindigkeit trainieren, wird der Computer nach 3 Minuten einen Alarm mit 6-fachem Piepen für 30 Sekunden ausgeben und das Training automatisch abbrechen. Der Tretwiderstand wird dann auf 1 (sehr leicht) gesetzt und die Wattzahl automatisch auf 0. Den Alarm können Sie auch unterbrechen, indem Sie eine beliebige Funktionstaste betätigen.

2. „Program“

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u.Talfahrten).

Nach der Auswahl von „Program“ und „MODE“ beginnt „P1“ zu blinken.
Drücken Sie „UP“ oder „DOWN“ um eines der 12 Programme (P1 bis P12) auszuwählen und dann „MODE“, um mit diesem zu trainieren. Die Profile der 12 Programme P1 bis P12 sind zu Ihrer Information auch auf dem Computer selbst aufgedruckt.



Auch beim Programmtraining ist es möglich, Zielwerte einzugeben, abgesehen von Watt (nur im manuellen Modus möglich). Hierfür benutzen Sie analog der schon weiter vorn beschriebenen Weise die Tasten „UP“ und „DOWN“, um evtl. Zielwerte einzugeben.
Auch hier ist es wieder möglich, keine Zielwerte einzugeben (sofort ST/STOP betätigen). Wenn Sie jedoch welche eingegeben haben, wird der Computer wieder 8 mal piepen, um Ihnen das Zeichen zum Stopp zu geben.
Wenn Sie keine Zielwerte eingegeben haben, wird das Programm nach 0,1 Km jeweils zum nächsten Segment im Display übergehen. Wenn Sie eine Zielzeit eingegeben haben, wird der Computer jeweils das Gesamtprofil durch Teilung der Gesamtzeit durch 16 errechnen und gleichmäßig von Segment zu Segment wechseln.
Während des Trainings können Sie mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ die Segment-Schwierigkeiten erhöhen oder verringern.
Gedrückthalten des „Reset“-Knopfes für min. ca. 4 Sekunden setzt alle Werte auf null zurück und ermöglicht den Wechsel in eine andere Funktionsart.

<u>Programmbezeichnungen (Schwerpunkt/ ideal für welches Trainingsziel ?):</u>

Programm 1: Bergfahrt (Kondition und Fettabbau)	Programm 2: Intervall (Kondition)
Programm 3: Hügellandschaft (Fettabbau)	Programm 4: Unebene Strecke (Fettabbau)
Programm 5: Kleiner Berg (Auf- und Abwärmen)	Programm 6: Anstieg (Kondition/Kraftausdauer)
Programm 7: Tal mit Erhebungen (Kondition)	Programm 8: Auf-/Abfahrt (Kondition/Fettabbau)
Programm 9: Ziel auf dem Hügel (Kraftausdauer)	Programm10: Anstieg und Sieg (Kondition)
Programm11: Zwei Spitzen (Kraftausdauer/Aufwärmen)	Programm12: Intervall 2 (Kondition/Kraftausdauer)

3. „User“

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach selbst eingestellten / programmierten Programmprofilen trainieren (Berg- und Talfahrten)

Nach der Auswahl von „User“ und „MODE“ können Sie durch Drücken von „UP“ oder „DOWN“ sowie „MODE“ den jeweiligen Level (Schwierigkeitsgrad) für jedes einzelne Programmsegment vorgeben. Nach Abschluss der Eingabe drücken Sie bitte „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.

Ca. alle 0,1 km während des Trainings wechselt die Anzeige und damit die Schwierigkeits-einstellung in das nächste Segment / nächste Einstellung.

Auch hier ist es wieder möglich, Zielwerte einzugeben (ausschließlich Watt). Hierfür benutzen Sie analog der schon weiter vorn beschriebenen Weise die Tasten „UP“ und „DOWN“, um evtl. Zielwerte einzugeben.

Ebenfalls ist es wieder möglich, keine Zielwerte einzugeben (sofort ST/STOP betätigen). Wenn Sie jedoch welche eingegeben haben, wird der Computer wieder 8 mal piepen, um Ihnen das Zeichen zum Stopp zu geben.

Ferner ist die weitere Bedienung analog der unter 2. „Program“ ang. Bedienung relevant.

4. „Target H.R.“

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren.

Nach der Auswahl von „Target H.R.“ und „MODE“ befinden Sie sich im Herzfrequenz-kontrollierten Trainingsmodus. Bitte beachten Sie, dass hier keine manuelle Einflussnahme auf die Schwierigkeit (Tretwiderstand) möglich ist, da diese automatisch vom Computer kontrolliert wird.

Für diesen Modus wird Ihr Alter benötigt. Bitte geben Sie dieses mit den Pfeiltasten UP und DOWN ein und bestätigen Sie mit „MODE“.

Dann beginnt die Auswahl eines von 3 Prozentsätzen vom Maximalpuls (wird automatisch aufgrund der zuvor für diesen Modus unbedingt korrekt anzugebenden Alterseingabe errechnet) oder aber die direkte Eingabe einer Frequenzzahl (von 30 bis max. 240 Schläge/Min.) für den Zielpuls.

Benutzen Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“, um zwischen 55 %, 75 % ,90 % und Eingabe der Zielpulszahl zu wählen. Drücken Sie dann „ST/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.

a) Sie haben einen Prozentsatz gewählt. Der Computer errechnet automatisch den Zielpuls. Wenn Ihre gemessene Herzfrequenz darunter liegt, wird der Computer alle 30 Sek. die Schwierigkeit um 1 Stufe erhöhen (bis max. Stufe 16). Wenn der Wert überschritten wird, verringert er alle 15 Sek. den Wert, bis sich Ihr Puls auf den Wert eingependelt hat.

b) Sie möchten selbst einen Zielpuls eingeben. Mit „UP“ und „DOWN“ können Sie den von Ihnen gewünschten Wert einstellen. Drücken Sie dann „MODE“ und „ST/STOP“, um zu beginnen. Die Kontrolle der Schwierigkeit erfolgt analog zu Punkt a).

Gedrückthalten des „Reset“-Knopfes (nur im Ruhezustand = STOP-Modus) für min. ca. 4 Sekunden setzt alle Werte auf null zurück und ermöglicht den Wechsel in eine andere Funktionsart bzw. Modus.

Sollte selbst auf Schwierigkeitsstufe 1 (sehr leicht) der angegebene Zielpuls für mehr als 30 Sekunden überschritten werden, wird der Computer automatisch das Training beenden und Sie mit 6-maligem Piepen darauf hinweisen, das er dieses aus Sicherheitsgründen getan hat.

Ebenso wird der Computer ein akustisches Signal bei der Überschreitung der genauen Ziel-pulszahl abgeben. Dieses ertönt nicht mehr, wenn Sie wieder unterhalb der Frequenz trainieren.

Auch im Modus 4 können Sie wieder Zielwerte vorgeben, allerdings nicht für Watt.

Um während des Trainings zu pausieren, können Sie auch in diesem Modus wieder die „ST/STOP“-Taste betätigen (STOP-Modus).

Die einzelnen Funktionswerte und was sie bedeuten (Erklärung der versch. Funktionen):

Der Computer zeigt Ihnen unter der zuvor schon beschriebenen Segment-Anzeige alle wichtigen Daten zu Ihrem Training an. Im Einzelnen können folgende Werte angezeigt werden:

SPEED der Computer zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (max. 99,9 km/h).

RPM der Computer zeigt die Umdrehungen / Min. an (bei Verfügbarkeit).

TIME der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit an (max. 99:59 Min.).
Eingabe einer Vorgabezeit:
Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal. Wie Sie eine Vorgabezeit einstellen, haben wir bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.

DISTANCE der Computer zeigt die Entfernung an (max. 99,90 km).
Eingabe einer Vorgabeentfernung:
Vor Beginn eines Trainings können Sie die Länge der Wegstrecke auch vorgeben. Die Entfernung läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) ertönt ein akustisches Signal. Wie Sie eine Vorgabe einstellen, haben wir bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.

CALORIES der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien (max. 990 kcal).
Eingabe einer Vorgabekalorienzahl:
Vor Beginn eines Trainings können Sie den gewünschten Kalorienverbrauch auch vorgeben. Wie Sie eine solche Vorgabe einstellen, haben wir bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.

WATT der Computer zeigt die aktuelle Leistung in Watt an
Eingabe einer Vorgabewattzahl:
Vor Beginn eines Trainings können Sie die gewünschte Leistung in Watt auch vorgeben (nur in Modus 1). Wie Sie eine solcher Vorgabe einstellen, haben wir bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.

PULSE der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz an.
Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie den Ohrclip am (vorzugsweise linken) Ohrläppchen anlegen müssen. Das Kabel sollte möglichst wenig vibrieren und es kann hilfreich sein, dass Ohrläppchen vor dem Anlegen des Clips ein wenig zu reiben. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird.
Eingabe einer Vorgabepulsfrequenz:
Vor Beginn eines Trainings können Sie die gewünschte Pulsfrequenz auch vorgeben. Wie Sie eine solche Vorgabe einstellen, haben wir bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben. Weiterhin können Sie mit dem Modus 4 (Target H.R.) auch ein pulsgesteuertes Programm fahren (vgl. hierzu entspr. Kapitel weiter vorn in dieser Anleitung).

Hinweise:

a) Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt !
b) Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.
c) Die mit diesem ungeeichten Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Pulszahl dienen lediglich der Orientierung und können erheblich vom tatsächlichen Puls abweichen.
d) Dieser Computer wurde nach den entsprechenden zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, das die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

Spezial-Funktion: „RECOVERY“

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler.
Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte den Ohrclip am Ohrläppchen.

Jetzt drücken Sie den Knopf „Recovery“. Der Computer stoppt alle Anzeigen mit Ausnahme der Zeitnahme. Warten Sie 60 Sekunden, bis die Zeitanzeige auf null steht (Countdown). Nun wird Ihre Herzerholungsrate auf dem Monitor angezeigt mit einer Skala von F1 bis F6, wobei F1 sehr gut ist und F6 = schlecht. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am Besten auf F1!

Drücken Sie nochmals den Knopf „Recovery“ (nach Abschluss der Messung), um wieder in einen betriebsbereiten Zustand (Hauptauswahl) des Computers zu gelangen.

Batteriewechsel

Sollte die Anzeige schwach werden oder kurze Aussetzer haben oder die Pulsfrequenz nicht mehr korrekt gemessen werden, kann ein Austausch der Batterien erforderlich werden. Hierzu muß die Batteriefachabdeckung auf der Computerrückseite geöffnet und neue Batterien eingelegt werden. Benötigt werden 4 Stück 1.5V C oder UM2-Batterien.

Batterie-Entsorgung

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben.
Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

WIR EMPFEHLEN ALKALI-MANGAN BATTERIEN.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei
Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg = Batterie enthält Quecksilber

Pb

Cd

Hg

Trainings- und Bedienungsanleitung

Trainingshinweise

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen.
Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wollen Sie Ihre Pulsfrequenz manuell kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a) Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b) Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts-Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „ Abkühl-Phase“.
In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden.
Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/ oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

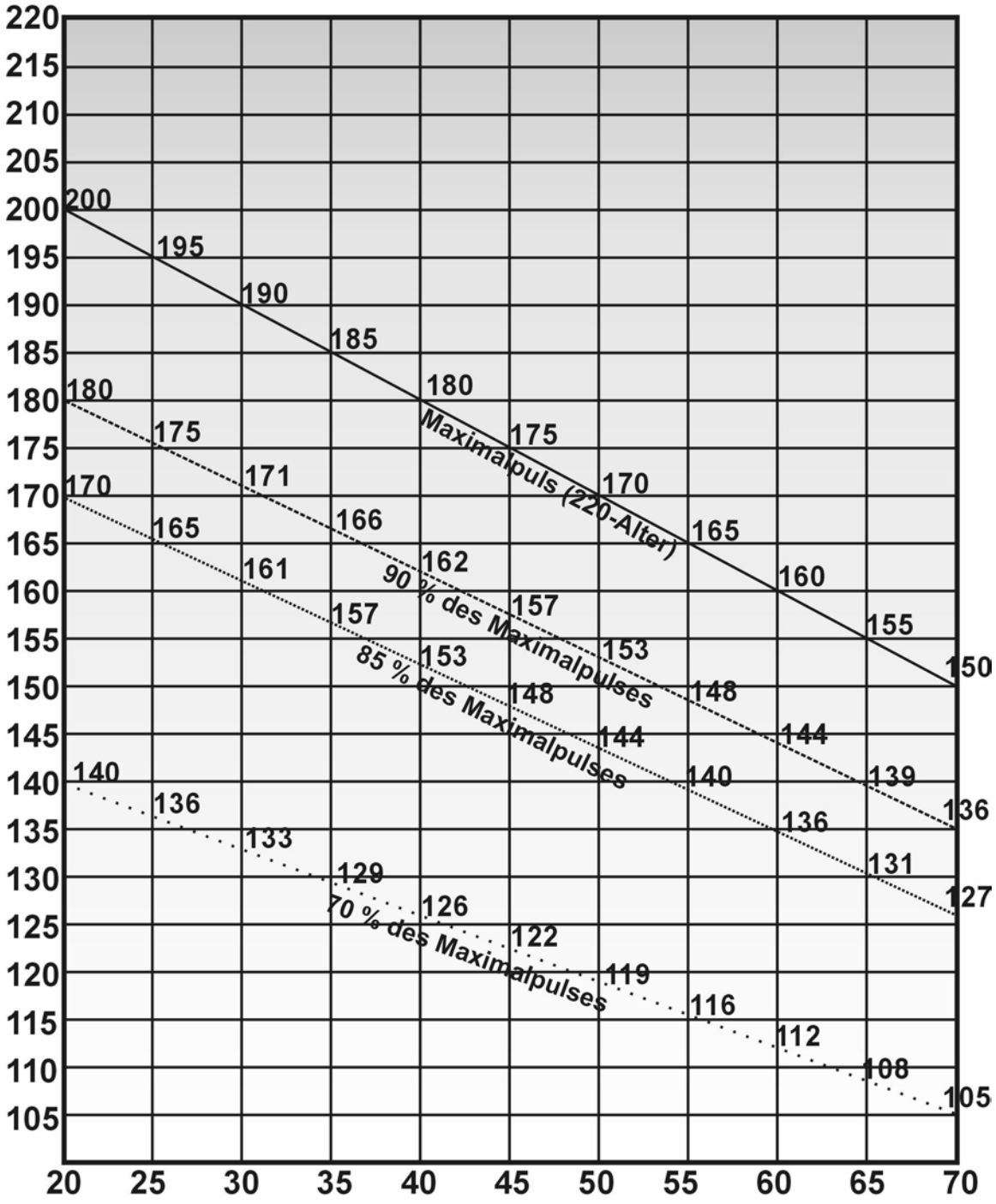
4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.
Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Pulsmesstabelle

Pulsmesstabelle:

x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 ;
y-Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



Berechnungsformeln:

Maximalpuls	**= 220 - Alter**
90% des Maximalpulses	**= (220-Alter) x 0,9**
85% des Maximalpulses	**= (220-Alter) x 0,85**
70% des Maximalpulses	**= (220-Alter) x 0,7**

Alle o.g. Empfehlungen gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet ! Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise.

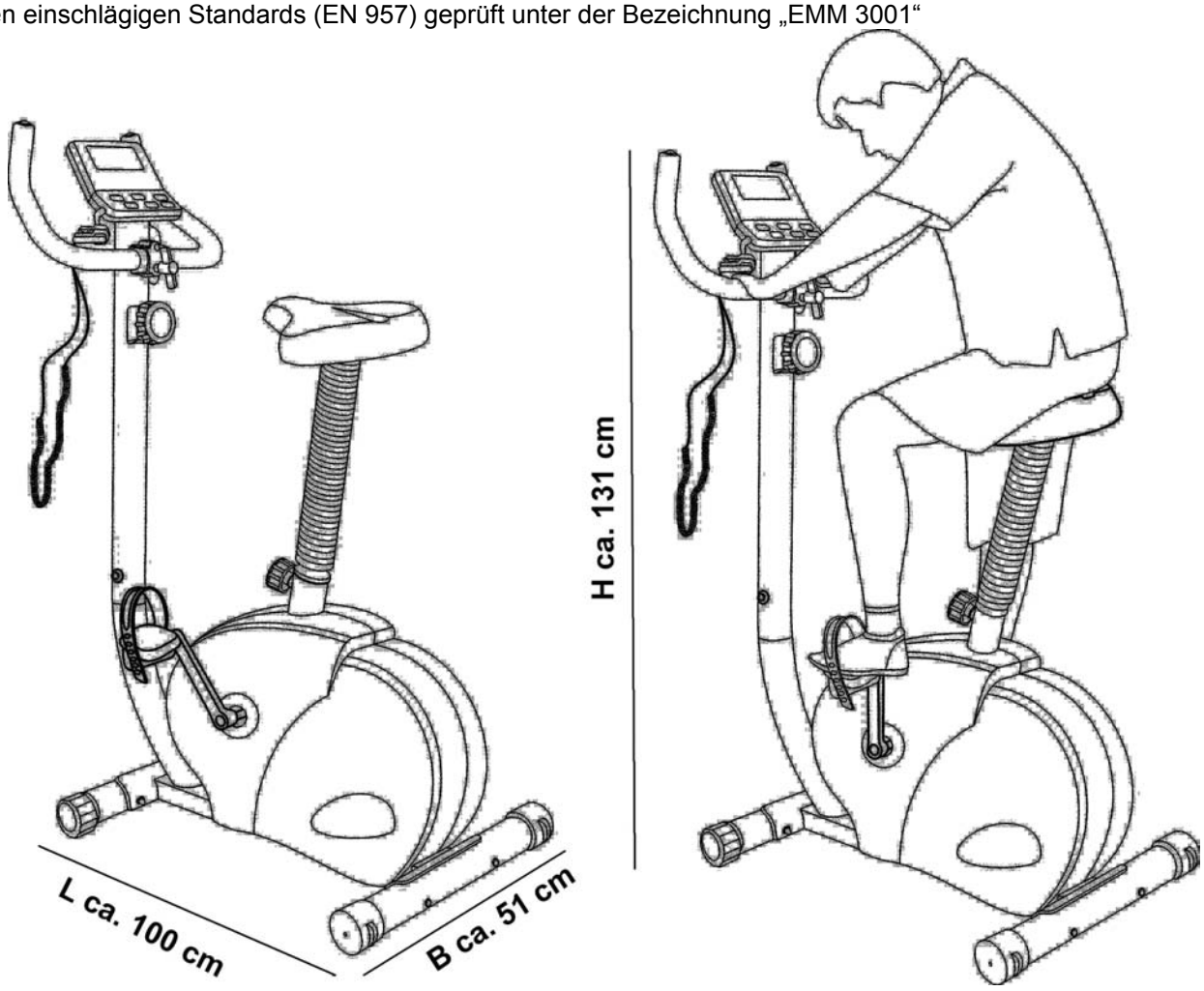
Pflege

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.
Vermeiden Sie, dass Flüssigkeiten jeglicher Art in das Geräte- oder Computerinnere gelangen. Dies kann Beeinträchtigungen der Funktion bis hin zur Funktionsuntüchtigkeit nach sich ziehen.

Technische Daten

Abmessungen, fertig aufgebaut ca.:	L=100 cm über alles, B=51 cm, H=131 cm
Schwungrad ca.:	9 kg
Gewicht ca.:	29,5 kg
Klasseneinteilung:	HA, max. Gewichtsbelastung = 150 kg Für therapeutische Zwecke im Heimbereich geeignet. TÜV/GS-geprüft

Dieses Produkt wurde durch den TÜV Rheinland gemäß dem Gerätesicherheitsgesetz (GS-Zeichen) nach den einschlägigen Standards (EN 957) geprüft unter der Bezeichnung „EMM 3001“



Bitte befragen Sie Ihren Arzt zur korrekten biomechanischen Positionierung auf dem Trainingsgerät!

S-Crash Sportartikel Vertriebs GmbH
Bertha-Benz-Str. 18
27809 Lemwerder / Altenesch